

訓練班 Courses

報名或查詢：大埔安祥路2號 李福林體育館  
電話：2664 8661 網址：www.tpsa.org.hk

編號 Code	活動名稱 Course	堂數 Lesson	日期 Date	星期 Day	時間 Time	名額 Quota	資格 Age	會員 Member	非會員 Non-Member	導師 Instructor	編號 Code					
<b>羽毛球 Badminton</b>																
ABA12	暑期羽毛球班	6	16,23,30/7 & 6,13,20/8	二 Tue	09:00-10:00	16	6-10歲 (初小)	\$900	\$920	官惠慈/王俊迪	ABA12					
ABA13					10:00-11:00			\$900	\$920		ABA13					
ABA14					11:00-13:00			\$1,200	\$1,220		ABA14					
ABA15		6	18,25/7 & 1,8,15,22/8	四 Thu	09:00-10:00	16	6-10歲 (初小)	\$900	\$920		ABA15					
ABA16					10:00-11:00			\$900	\$920		ABA16					
ABA17					11:00-13:00			\$1,200	\$1,220		ABA17					
ABA18					8			16,18,23,25,30/7 & 1,6,8/8	二及四 Tue&Thu		13:00-15:00	16	指定學員	\$1,600	\$1,620	ABA18
											BA2			青少年及成人班	4	5,12,19,26/8
BA4	5	2,9,16,23,30/8	五 Fri	11:00-13:00	12歲或以上	\$525	\$545	余自明	BA4							
BA10	5	1,8,15,22,29/8	四 Thu	20:00-22:00	13歲或以上	\$775	\$795		BA10							

<b>羽毛球種籽計劃</b>											
BAS01A	入門訓練	5	3,10,17,24,31/8	六 Sat	12:00-13:00	28	5-18歲	\$475	\$495	香港羽毛球總會註冊教練	BAS01A
BAS02A	初級訓練	5	3,10,17,24,31/8		13:00-15:00		9-18歲	\$625	\$645		BAS02A
BAS03A	中級訓練	5	3,10,17,24,31/8		10:00-12:00		12歲以上	\$675	\$695		BAS03A
BAS01B	入門訓練	4	4,11,18,25/8	日 Sun	10:00-11:00	28	5-18歲	\$380	\$400		BAS01B
BAS01C		4	4,11,18,25/8		09:00-10:00		5-18歲	\$380	\$400		BAS01C
BAS02B	初級訓練	4	4,11,18,25/8		11:00-13:00	28	9-18歲	\$500	\$520		BAS02B

\*直接報初級、中級及高級訓練之新學員必需於第一堂進行測試，合格方可參加。

<b>網球 Tennis</b>											
T1	青少年網球進階班	4	8,15,22,29/7	一 Mon	17:00-19:00	12	需經教練評核	\$800	\$850	合辦網球學院教練	T1
		4	5,12,19,26/8					\$800	\$850		T1
T2	青少年網球班	5	3,10,17,24,31/7	三 Wed	17:00-19:00	12	10-17歲	\$1,000	\$1,050		T2
		4	7,14,21,28/8					\$800	\$850		T2
T3	兒童網球班	4	5,12,19,26/7	五 Fri	18:00-20:00	12	6-10歲	\$800	\$850		T3
		5	2,9,16,23,30/8		18:00-19:00			\$500	\$550		T3
T4	青少年網球初級班		7-8月停課	五 Fri	17:00-19:00	12	10-17歲	\$0	\$50		T4
T5	兒童及青少年網球初級班	4	6,13,20,27/7	六 Sat	18:00-20:00	12	6-17歲	\$800	\$850		T5
		5	3,10,17,24,31/8					\$1,000	\$1,050		T5
T7	兒童室內小型網球班	4	8,15,22,29/7	一 Mon	16:30-18:00	6	4-7歲	\$600	\$650		T7
		4	5,12,19,26/8					\$600	\$650		T7
T9	成人進階班	4	3,10,17,24/7	三 Wed	20:00-22:00	8	18-65歲	\$1,360	\$1,410		T9
		4	7,14,21,28/8					\$1,360	\$1,410	T9	
T15	成人網球班		本月停課	一 Mon	20:00-22:00	8	18歲以上	\$0	\$50	T15	
		4	5,12,19,26/8		21:00-23:00			\$1,360	\$1,410	T15	
T16	NEW 成人網球班	4	8,15,22,29/7	一 Mon	21:00-23:00	8	18歲以上	\$1,360	\$1,410	T16	
		4	5,12,19,26/8					\$1,360	\$1,410	T16	
AT22	暑期網球班	4	5,12,19,26/8	一 Mon	10:00-12:00	16人 (低於4人不開班)	5-9歲	\$800	\$900	AT22	
AT9	暑期室內網球班	7	16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	二 Tue	13:00-15:00		5-9歲	\$1,050	\$1,150	AT9	
AT10	暑期室內網球班	7	18,24/7 & 1,8,15,22,29/8	四 Thu	13:00-15:00		5-9歲	\$1,050	\$1,150	AT10	

<b>籃球 Basketball</b>												
R5	幼童中階班	4	7,14,21,28/8	三 Wed	16:00-17:00	15	5-8歲	\$720	\$740	蔡駿賢教練	R5	
R1	青少年班	4	7,14,21,28/8		17:00-19:00		20-23	12-17歲	\$840		\$860	R1
R2	兒童中階班	5	2,9,16,23,30/8	五 Fri	17:00-19:00	12		9-13歲	\$1,050		\$1,070	蔡駿賢教練 / 其他合資格教練
R10	幼童初階班	4	4,11,18,25/8	日 Sun	08:00-09:00		20-23	5-8歲	\$720		\$740	蔡駿賢教練
R6	兒童初階班	4	4,11,18,25/8		13:00-15:00	9-13歲		\$840	\$860		R6	
R3	幼童高階班	4	4,11,18,25/8		15:00-16:45	5-8歲		\$800	\$820		蔡駿賢教練	R3
AR6	暑期籃球班	7	15,17,22,24,29,31/7 & 5/8	一及三 Mon&Wed	13:00-15:00	20	9-13歲	\$1,680	\$1,700	蔡駿賢教練 / 其他合資格教練	AR6	
AR7		7			15:00-16:00		12	5-8歲	\$1,470		\$1,490	AR7
AR8		7	7,12,14,19,21,26,28/8	13:00-15:00	20	9-13歲	\$1,680	\$1,700	AR8			
AR9		7		15:00-16:00	12	5-8歲	\$1,470	\$1,490	AR9			
AR10		7	17,24,31/7 & 7,14,21,28/8	三 Wed	11:00-13:00	20	9-13歲	\$1,680	\$1,700		AR10	
AR11		4	7,14,21,28/8	三 Wed	11:00-13:00	10	9-13歲	\$960	\$980		AR11	

\* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準，此章程只作參考之用。  
\* 請於報名前參閱訓練班注意事項。



訓練班 Courses

報名或查詢: 大埔安祥路2號 李福林體育館  
電話: 2664 8661 網址: www.tpsa.org.hk

編號 Code	活動名稱 Course	堂數 Lesson	日期 Date	星期 Day	時間 Time	名額 Quota	資格 Age	會員 Member	非會員 Non Member	導師 Instructor	編號 Code
---------	-------------	-----------	---------	--------	---------	----------	--------	-----------	----------------	---------------	---------

足球 Football

FB2	星期五班恆常班	4	2,9,16,23,30/8	五 Fri	17:00-18:30	先到先得	3-12歲以下	\$560	\$580	 香港足球總會教練	FB2
FB3	星期六恆常班上午班	5	3,10,17,24,31/8	六 Sat	09:00-10:30		3-12歲以下	\$700	\$720		FB3
FB1	星期六恆常班下午班	5	3,10,17,24,31/8	六 Sat	16:30-18:00		3-12歲以下	\$700	\$720		FB1
FB4	NEW 星期三恆常下午班	3	7,14,21/8	三 Wed	18:00-19:30		3-12歲以下	\$420	\$440		FB4
FB5	星期日恆常上午班	4	4,11,18,25/8	日 Sun	9:00-10:30		3-12歲以下	\$560	\$580		FB5
FB6	NEW 星期四恆常下午班	5	1,8,15,22,29/8	四 Thu	18:00-19:30		3-12歲以下	\$700	\$720		FB6
FB7	星期一室內足球班	4	5,12,19,26/8	一 Mon	16:30-17:45		只收3-8歲	\$680	\$700		FB7
AFB14A	暑期室內足球班	3	15,22,29/7	一 Mon	9:15-10:30		只收3-8歲	\$510	\$530		AFB14A
AFB14B	暑期室內足球班	3	15,22,29/7	一 Mon	10:45-12:00		只收3-8歲	\$510	\$530		AFB14B
AFB14C	暑期室內足球班	4	5,12,19,26/8	一 Mon	9:15-10:30		只收3-8歲	\$680	\$700		AFB14C
AFB14D	暑期室內足球班	4	5,12,19,26/8	一 Mon	10:45-12:00		只收3-8歲	\$680	\$700		AFB14D

欖球 Rugby

RBM	兒童班	3	7,14,21/8	三 Wed	18:00-19:30	30人,最少10人才開班	4-11歲	\$150	\$170	香港欖球總會註冊教練	RBM
RBY	青少年班	3	7,14,21/8	三 Wed	18:00-19:30		12-17歲	\$150	\$170		RBY

乒乓球 Table-Tennis

TT2	入門班	5	1,8,15,22,29/8	四 Thu	17:00-19:00	20	5-17歲	\$900	\$920	中國香港乒乓球學校導師	TT2
TT10		5	3,10,17,24,31/8	六 Sat	17:30-19:30			\$900	\$920		TT10
TT12	幼童班	5	1,8,15,22,29/8	四 Thu	15:00-16:00	6	3-7歲	\$600	\$620		TT12
ATT12	暑期乒乓球初階及進階班	14	16,18,23,25,30/7 & 1,6,8,13,15,20,22,27,29/8	二及四 Tue&Thu	15:00-17:00	16	5-17歲	\$2,520	\$2,540		中國香港乒乓球學校導師
ATT13		7	16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	二 Tue				\$1,260	\$1,280	ATT13	
ATT14		7	18,25/7 & 1,8,15,22,29/8	四 Thu				\$1,260	\$1,280	ATT14	
ATT15		14	17,19,24,26,31/7 & 2,7,9,14,16,21,23,28,30/8	三及五 Wed&Fri				\$2,520	\$2,540	ATT15	
ATT16		7	17,24,31/7 & 7,14,21,28/8	三 Wed				\$1,260	\$1,280	ATT16	
ATT17		7	19,26/7 & 2,9,16,23,30/8	五 Fri				\$1,260	\$1,280	ATT17	
ATT18		暑期乒乓球初階及進階班	9	1,6,8,13,15,20,22,27,29/8				二及四 Tue&Thu	15:00-17:00	16	
ATT19	4		6,13,20,27/8	二 Tue	\$720	\$740	ATT19				
ATT20	5		1,8,15,22,29/8	四 Thu	\$900	\$920	ATT20				
ATT21	4		7,14,21,28/8	三 Wed	\$720	\$740	ATT21				
ATT22	5		2,9,16,23,30/8	五 Fri	\$900	\$920	ATT22				

器械健體 Fitness Exercise

F1		器械健體	9	2,6,9,13,16,20,23,27,30/8	二及五 Tue&Fri	20:30-21:30	20	16歲或以上	\$270	\$290	宋國文	F1
F2			9	1,6,8,13,15,20,22,27,29/8	二及四 Tue&Thu	14:30-15:30			\$270	\$290		F2
F3			4	4,11,18,25/8	日 Sun	10:30-11:30			\$160	\$180		F3
F11		清晨健體班	9	1,6,8,13,15,20,22,27,29/8	二及四 Tue&Thu	09:00-10:30	20	16歲或以上	\$120	\$140	郝靜英	F11
F12			9	1,6,8,13,15,20,22,27,29/8	二及四 Tue&Thu	10:30-12:00			\$120	\$140		F12
F13	清晨健體班	清晨健體班	9	2,5,9,12,16,19,23,26,30/8	一及五 Mon&Fri	09:00-10:30	20	16歲或以上	\$120	\$140	本會健身導師	F13
F14			9	2,5,9,12,16,19,23,26,30/8	一及五 Mon&Fri	10:30-12:00			\$120	\$140		F14
F15			9	3,7,10,14,17,21,24,28,31/8	三及六 Wed&Sat	09:00-10:30			\$120	\$140		F15
F16			9	3,7,10,14,17,21,24,28,31/8	三及六 Wed&Sat	10:30-12:00			\$120	\$140		F16

跆拳道 Taekwondo

TK1	兒童班	5	2,9,16,23,30/8	五 Fri	19:00-20:30	50	6-13歲	\$250	\$270		TK1
TK2	成人班	5	2,9,16,23,30/8	五 Fri	20:30-22:00		14歲或以上	\$250	\$270		TK2
TK3	跆拳道班	4	4,11,18,25/8	日 Sun	09:30-11:00	20	6歲或以上	\$200	\$220	香港跆拳道正道館教練	TK3

空手道 Karate

KO1	基礎班	3	4,11,25/8 (18/8停課)	日 Sun	11:00-12:30	25	5歲或以上	\$300	\$320	沖繩剛柔流空手道榮心館	KO1
KO2	幼兒班/搏擊班	3	4,11,25/8 (18/8停課)		13:00-14:30		3-5歲/5歲以上	\$300	\$320		KO2
KO3	形班	3	4,11,25/8 (18/8停課)		15:30-17:00		5歲或以上	\$300	\$320		KO3
KO4	入門班	3	4,11,25/8 (18/8停課)		09:30-11:00			\$300	\$320		KO4
KO5		4	3,10,24,31/8 (17/8停課)	六 Sat	15:30-17:00	\$400	\$420	KO5			
KO6		3	6,13,27/8 (20/8停課)	二 Tue	19:00-20:30	\$300	\$320	KO6			

武術 Wushu

WS1	初班	4	4,11,18,25/8	日 Sun	17:00-18:00	20	4歲或以上	\$500	\$520	中國武術海外訓練學院導師	WS1
WS2	高班	4	4,11,18,25/8		18:00-19:00			\$500	\$520		WS2

詠春 Wing Chun

W3	兒童/成人詠春混合班	5	3,10,17,24,31/8	六 Sat	11:30-13:00	20	6歲以上	\$750	\$770	詠春梁錦棠國術中心	W3
AW3	暑期兒童詠春班	14	15,19,22,26,29/7 & 2,5,9,12,16,19,23,26,30/8	一及五 Mon&Fri	14:00-15:30	20	6-15歲	\$1,890	\$1,910	詠春梁錦棠國術中心	AW3
AW4	暑期兒童詠春班	7	15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	一 Mon	14:00-15:30	20	6-15歲	\$1,050	\$1,070		AW4
AW5	暑期兒童詠春班	7	19,26/7 & 2,9,16,23,30/8	五 Fri	14:00-15:30	20	6-15歲	\$1,050	\$1,070		AW5

\* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準，此章程只作參考之用。

\* 請於報名前參閱訓練班注意事項。



# 大埔體育會

## 訓練班 Courses

會員優先報名: 11/07/2024  
公開報名: 12/07/2024

報名或查詢: 大埔安祥路2號 李福林體育館  
電話: 2664 8661 網址: www.tpsa.org.hk

編號 Code	活動名稱 Course	堂數 Lesson	日期 Date	星期 Day	時間 Time	名額 Quota	資格 Age	會員 Member	非會員 Non Member	導師 Instructor	編號 Code
---------	-------------	-----------	---------	--------	---------	----------	--------	-----------	----------------	---------------	---------

### 花式跳繩 (梯隊訓練) Rope Skipping

RS3	花式跳繩 (進階班)	5	3,10,17,24,31/8	六 Sat	17:00-18:30	18	7-15歲	\$750	\$770	中國香港跳繩體育聯合教練	RS3
RS2	花式跳繩 (初階/興趣班)	5	3,10,17,24,31/8		14:00-15:00		5-12歲	\$575	\$595		RS2
ARS3	暑期花式跳繩 興趣班 (適合0經驗或少於半年跳繩經驗人士參加)	7	16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	二 Tue	13:00-14:00	20	4-10歲	\$1,040	\$1,060	中國香港跳繩體育聯合教練	ARS3
ARS4	暑期花式跳繩 進階班 (適合有簡單花式基礎, 有半年或以上跳繩經驗人士參加)	7	16,23,30/7 & 6,13,20,27/8		14:00-15:30		8-16歲	\$1,250	\$1,270		ARS4
ARS5	暑期花式跳繩 興趣班 (適合0經驗或少於半年跳繩經驗人士參加)	7	18,25/7 & 1,8,15,22,29/8	四 Thu	14:00-15:00		4-10歲	\$1,040	\$1,060		ARS5

### 競技體操 Artistic Gymnastics

G1	幼兒初班	4	6,13,20,27/8	二 Tue	15:00-16:30	25	3-5歲	\$720	\$740	Smartie Sport Company	G1
G2		5	1,8,15,22,29/8	四 Thu	15:00-16:30			\$900	\$920		G2
G3		5	2,9,16,23,30/8	五 Fri	14:00-15:30			\$900	\$920		G3
G8		5	3,10,17,24,31/8	六 Sat	15:00-16:30			\$900	\$920		G8
G4		5	3,10,17,24,31/8		09:00-10:30			\$900	\$920		G4
G9	兒童初班	5	3,10,17,24,31/8	六 Sat	16:30-18:00	25	5歲或以上	\$900	\$920	Smartie Sport Company	G9
G5		4	6,13,20,27/8	二 Tue	16:30-18:00			\$720	\$740		G5
G6		5	2,9,16,23,30/8	五 Fri	15:30-17:00			\$900	\$920		G6
G7		5	3,10,17,24,31/8	六 Sat	10:30-12:00			\$900	\$920		G7
G10	兒童中班	5	1,8,15,22,29/8	四 Thu	16:30-18:00	25	導師指定學員	\$900	\$920	Smartie Sport Company	G10
G11		5	3,10,17,24,31/8	六 Sat	16:30-18:00			\$900	\$920		G11

\* 學滿3個月需穿體操衣上課。(如需購買可向教練查詢)

\* 導師將會從訓練班挑選學員進入本會精英訓練班 (另有訓練時間)

### 暑期兒童體操 X 彈網混合班

AG22	暑期兒童體操 X 彈網混合班	7	16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	二 Tue	09:00-11:00	20	3歲以上	\$1,820	\$1,840	Smartie Sport Company	AG22
AG23		7	19,26/7 & 2,9,16,23,30/8	五 Fri	09:00-11:00			\$1,820	\$1,840		AG23
AG24		7	16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	二 Tue	11:00-13:00			\$1,820	\$1,840		AG24

### 彈網 Trampoline

AE21	暑期兒童彈網班	7	16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	二 Tue	15:30-17:00	20	3歲以上	\$1,260	\$1,280	Smartie Sport Company	AE21
E8	兒童彈網班	4	6,13,20,27/8	二 Tue	15:30-17:00	18	5歲或以上	\$720	\$740	Smartie Sport Company	E8
E1		4	6,13,20,27/8		17:00-18:30			\$720	\$740		E1
E2		4	6,13,20,27/8		18:30-20:00			\$720	\$740		E2
E3		5	3,10,17,24,31/8	六 Sat	09:00-10:30	18	3歲以上	\$900	\$920		E3
E4		5	3,10,17,24,31/8		10:30-12:00			\$900	\$920		E4
E5		5	3,10,17,24,31/8		15:00-16:30			\$900	\$920		E5
E6		5	3,10,17,24,31/8		16:30-18:00			\$900	\$920		E6

### 成人彈網 Adult Trampoline

E7	成人班	4	6,13,20,27/8	二 Tue	18:00-20:00	12	18歲或以上	\$960	\$980	Smartie Sport Company	E7
----	-----	---	--------------	-------	-------------	----	--------	-------	-------	-----------------------	----

### 精英班 Elite Gymnastics

TPSA1	男子精英體操	4	6,13,20,27/8	二 Tue	18:00-20:00	20	導師指定學員	\$880	---	Smartie Sport Company	TPSA1
TPSA2	女子精英體操	4	6,13,20,27/8	二 Tue	18:00-20:00			\$880	---		TPSA2

### 精英班 Elite Trampoline

TPSA 4	精英彈網	4	6,13,20,27/8	二 Tue	18:00-20:00	18	導師指定學員	\$880	---	Smartie Sport Company	TPSA 4
TPSA 6		5	3,10,17,24,31/8	六 Sat				\$1,100	---		TPSA 6

### 足毬 Shuttlecock

SHC1	初階班	4	6,13,20,27/8	二 Tue	20:00-21:00	24	6歲或以上	\$300	\$320	翱昇體育會	SHC1
SHC2		4	6,13,20,27/8	二 Tue	21:00-22:00			\$300	\$320		SHC2

\* 如章程內容有所變動, 最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準, 此章程只作參考之用。

\* 請於報名前參閱訓練班注意事項。



# 大埔體育會

## 訓練班 Courses

會員優先報名：11/07/2024  
 公開報名：12/07/2024  
 報名或查詢：大埔安祥路2號 李福林體育館  
 電話：2664 8661 網址：www.tpsa.org.hk

編號 Code	活動名稱 Course	堂數 Lesson	日期 Date	星期 Day	時間 Time	名額 Quota	資格 Age	會員 Member	非會員 Non Member	單堂 Single Lesson	導師 Instructor	編號 Code
<b>瑜伽 Yoga</b>												
Y5	瑜伽 Yoga	4	5,12,19,26/8	一 Mon	08:00-09:00	25	12歲或以上	\$280	\$300	\$110	李玉芳	Y5
Y6		4	5,12,19,26/8		09:00-10:30			\$300	\$320	---		Y6
Y28	Slim Yoga 瘦身瑜伽	4	5,12,19,26/8		09:30-10:30	20		\$400	\$420	\$120	劉小琴	Y28
Y11	瑜伽 Yoga	4	5,12,19,26/8		18:30-20:00	20		\$400	\$420	---	蔡月蘭	Y11
Y9		4	5,12,19,26/8	20:00-21:30	\$400			\$420	---	Y9		
Y19		4	6,13,20,27/8	一 Tue	10:00-11:30	28		\$360	\$380	\$120	洪梅	Y19
Y14		4	7,14,21,28/8	三 Wed	10:30-12:00	25		\$300	\$320	\$130	李玉芳	Y14
Y7		4	7,14,21,28/8		18:30-20:00	20		\$400	\$420	---	蔡月蘭	Y7
Y8		4	7,14,21,28/8		20:00-21:30			\$400	\$420	---	Y8	
Y1		9	2,7,9,14,16,21,23,30/8 (28/8 07:30-09:00)	三及五 Wed&Fri	08:00-09:00	25		\$475	\$495	\$70 (\$80)	歐陽麗娟	Y1
Y2		9	2,7,9,14,16,21,23,28,30/8		09:00-10:30	20		\$540	\$560	\$80		Y2
Y23	My Ring Yoga 瑜伽環	5	1,8,15,22,29/8	四 Thu	09:30-10:30	20		\$500	\$520	\$120	劉小琴	Y23
Y24	Wheel Yoga 瑜伽輪	5	1,8,15,22,29/8		11:00-12:00		\$600	\$620	\$140	Y24		
Y25	Slim Yoga 瘦身瑜伽	5	1,8,15,22,29/8		20:30-21:30		\$500	\$520	\$120	Y25		
Y21	瑜伽 Yoga	5	1,8,15,22,29/8		10:30-12:00	28	\$450	\$470	\$120	洪梅	Y21	
Y29	S/B healing with Yoga 頤誌聲療瑜伽	4	1,8,22,29/8 (15/8停課)		19:00-20:30	18	\$400	\$420	\$150	蕭秀珍	Y29	
Y26	Slim Yoga 瘦身瑜伽	5	2,9,16,23,30/8	五 Fri	19:30-20:30	20	\$500	\$520	\$120	劉小琴	Y26	
Y27	Wheel Yoga 瑜伽輪	5	2,9,16,23,30/8		20:30-21:30		\$600	\$620	\$140		Y27	
Y15	瑜伽 Yoga	5	3,10,17,24,31/8	六 Sat	14:00-15:30	28	\$500	\$520	\$135	洪梅	Y15	
Y12	NEW 傍晚鬆一鬆	4	6,13,20,27/8	一 Tue	18:00-19:00	25	\$300	\$320	\$100		Y12	

\*參加 Y23 My Ring Yoga 必須穿長褲及帶備毛巾上課。

### 普拉提 Pilates

PY3	基礎初班	4	6,13,20,27/8	一 Tue	19:00-21:00	15	12歲以上	\$480	\$500	\$150	李夏妹	PY3
-----	------	---	--------------	----------	-------------	----	-------	-------	-------	-------	-----	-----

### 伸展運動 Stretching Exercises

SE4	基礎班	4	6,13,20,27/8	二 Tue	09:00-10:30	20	12歲以上	\$400	\$420	\$130	陳麗媚	SE4
SE7	進階班	4	6,13,20,27/8		10:30-12:00			\$400	\$420	\$130		SE7
SE8	基礎班	5	1,8,15,22,29/8	四 Thu	15:00-16:30			\$500	\$520	\$130		SE8
SE9	進階班	5	2,9,16,23,30/8	五 Fri	10:30-12:00			\$500	\$520	\$130		SE9

### 中國舞 Chinese Dance

C6	Grade 8	4	3,10,24,31/8 (17/8停課)	六 Sat	09:30-11:00	30	10-18歲	\$520	\$540	李凝姿	C6
C1	Grade 3	4	3,10,24,31/8 (17/8停課)		11:00-12:30		6-10歲	\$480	\$500		C1

### 拉丁舞 Latin Dance

L6	初班	5	3,10,17,24,31/8	六 Sat	12:30-13:30	20	5-12歲	\$500	\$520	飛躍舞蹈學院導師	L6
----	----	---	-----------------	----------	-------------	----	-------	-------	-------	----------	----

### 舞蹈技巧班 Dance Skills

S9	成人古風古典舞班	0	8-9月停課	日 Sun	20:00-21:30	20	15歲或以上	\$0	\$20	鍾家欣	S9
S6	幼兒綜合舞蹈班	0	8-9月停課	四 Thu	13:30-14:30	20	3-5歲	\$0	\$20		S6
S10	兒童舞蹈班	0	8-9月停課		17:30-18:30	20	6-10歲	\$0	\$20		S10

### 電競賽車課程 Steam eSports Racing Course

ER1	NEW 基礎認知班	4	7,14,21,28/8	三 Wed	20:30-22:00	40	12歲或以上 (參加者身高需要至少 140cm)	\$400	\$420	香港賽車學校導師	ER1
ER2	Steam賽車課程	4	7,14,21,28/8		18:30-20:00	6		\$1,200	\$1,220		ER2

### 小型飛機 STEM 模擬飛行駕駛課程 STEM Flight Simulator Course

EF1	兒童班	4	7,14,21,28/8	三 Wed	18:30-20:00	8	9歲-12歲	\$1,352	\$1,372	航飛有限公司導師	EF1
-----	-----	---	--------------	----------	-------------	---	--------	---------	---------	----------	-----

\* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準，此章程只作參考之用。

\* 請於報名前參閱訓練班注意事項。





# 大埔體育會

## 訓練班 Courses

會員優先報名: 11/07/2024

公開報名: 12/07/2024

報名或查詢: 大埔安祥路2號 李福林體育館

電話: 2664 8661 網址: www.tpsa.org.hk


編號 Code	活動名稱 Course	堂數 Lesson	日期 Date	星期 Day	時間 Time	名額 Quota	資格 Age	會員 Member	非會員 Non Member	導師 Instructor	編號 Code
---------	-------------	-----------	---------	--------	---------	----------	--------	-----------	----------------	---------------	---------

### 排排舞 Line Dance

P1	高班	4	6,13,20,27/8	二 Tue	11:00-12:30	25	12歲或以上	\$300	\$320	何雪華	P1
P2	中班	5	1,8,15,22,29/8	四 Thu	11:00-12:30			\$375	\$395		P2
P3	初班	4	5,12,19,26/8	一 Mon	11:00-12:30			\$300	\$320		P3

凡未滿額之排排舞班，均歡迎有興趣人士即場繳費參加。每次收費\$110。

### 健體舞 Aerobic Dance

A2	 初班	4	5,12,19,26/8	一 Mon	10:00-11:00	25	12歲或以上	\$200	\$220	何雪華	A2
A13		4	6,13,20,27/8	二 Tue	09:00-10:00			\$200	\$220		A13
A14		4	6,13,20,27/8	二 Tue	10:00-11:00			\$200	\$220		A14
A1		5	1,8,15,22,29/8	四 Thu	09:00-10:00			\$250	\$270		A1
A3		5	1,8,15,22,29/8	四 Thu	10:00-11:00			\$250	\$270		A3

凡未滿額之健體舞班，均歡迎有興趣人士即場繳費參加。每次收費\$75。

### 游泳 Swimming :

STP20	NEW	恆常班	34	2/8/2024 - 28/3/2025 (31/1/2025停課)	五 Fri	19:00-20:00	30		\$5,508	\$5,528		
STP21			34	2/8/2024 - 28/3/2025 (31/1/2025停課)		20:00-21:00			\$5,508	\$5,528		STP21
STP1		恆常班	35	3/8/2024 - 29/3/2025	六 Sat	11:30-12:30	30		\$5,670	\$5,690	史丹福游泳 學校導師	STP1
STP4			35	3/8/2024 - 29/3/2025		13:30-14:30			\$5,670	\$5,690		STP4
STP3			35	3/8/2024 - 29/3/2025		14:30-15:30			\$5,670	\$5,690		STP3
STP6			35	3/8/2024 - 29/3/2025		17:30-18:30			\$5,670	\$5,690		STP6
STP11		恆常班	35	4/8/2024 - 30/3/2025	日 Sun	08:30-09:30	30	3歲或以上	\$5,670	\$5,690		STP11
STP12			35	4/8/2024 - 30/3/2025		11:30-12:30			\$5,670	\$5,690		STP12
STP17	NEW		35	4/8/2024 - 30/3/2025		12:30-13:30			\$5,670	\$5,690		STP17
STP14			35	4/8/2024 - 30/3/2025		14:30-15:30			\$5,670	\$5,690		STP14
STP15			35	4/8/2024 - 30/3/2025		15:30-16:30			\$5,670	\$5,690		STP15
STP16			35	4/8/2024 - 30/3/2025		16:30-17:30			\$5,670	\$5,690		STP16
STP37		恆常班	35	3/8/2024-29/3/2025	六 Sat	13:00-14:00	30		\$5,670	\$5,690		STP37
STP38			35	3/8/2024-29/3/2025		14:00-15:00			\$5,670	\$5,690		STP38
STP39			35	3/8/2024-29/3/2025		15:00-16:00			\$5,670	\$5,690		STP39
STP40			35	3/8/2024-29/3/2025		16:00-17:00			\$5,670	\$5,690		STP40
STP41			35	3/8/2024-29/3/2025		17:00-18:00			\$5,670	\$5,690		STP41
STP42	NEW	恆常班 (女子成人班)	35	3/8/2024-29/3/2025	六 Sat	17:00-18:00		18歲或以上	\$5,670	\$5,690		STP42
ASTP01		暑期游泳班	13	2/8/2024 - 30/8/2024	逢星期 一、三、五	9:30-10:30	30		\$1,274	\$1,294		ASTP01
ASTP02			13			10:30-11:30			\$1,274	\$1,294		ASTP02
ASTP03			13			11:30-12:30			\$1,274	\$1,294		ASTP03
ASTP04			13			14:00-15:00			\$1,274	\$1,294		ASTP04
ASTP05		暑期游泳班	8	1/8/2024 - 29/8/2024	逢星期 二、四	9:30-10:30	30	3歲或以上	\$1,184	\$1,204		ASTP05
ASTP06			8			10:30-11:30			\$1,184	\$1,204		ASTP06
ASTP07			8			11:30-12:30			\$1,184	\$1,204		ASTP07
ASTP08			8			14:00-15:00			\$1,184	\$1,204		ASTP08
ASTP09			8			15:00-16:00			\$1,184	\$1,204		ASTP09
ASTP10		暑期游泳班	8	2/8/2024 - 19/8/2024	逢星期 一、三、五	9:00-10:00	30		\$784	\$804		ASTP10
ASTP11			8			10:00-11:00			\$784	\$804		ASTP11
ASTP12			8			11:00-12:00			\$784	\$804		ASTP12
ASTP13			8			13:00-14:00			\$784	\$804		ASTP13
ASTP14			8			14:00-15:00			\$784	\$804		ASTP14
ASTP15			8			15:00-16:00			\$784	\$804		ASTP15

重要事項: 1) 開班前4天, 不接受報名。2) 留!



# 大埔體育會

會員優先報名：11/07/2024  
公開報名：12/07/2024

## 訓練班 Courses

報名或查詢：大埔安祥路2號 李福林體育館  
電話：2664 8661 網址：www.tpsa.org.hk

編號 Code	活動名稱 Course	時間 Time	星期 Day	會員 Member	非會員 Non Member	名額 Quota	資格 Age	導師 Instructor			
<b>芭蕾舞 Ballet</b>											
ABB1	暑期芭蕾舞	6	17,19,24,26,31/7 & 2/8	三及五 Wed & Fri	10:30-11:15	16	3歲 - 4.5歲	\$840	\$860	毛妹芭蕾舞學校導師	ABB1
ABB2		6	17,19,24,26,31/7 & 2/8		11:30-12:15	16	5歲 - 7歲	\$840	\$860		ABB2
ABB3		6	7,9,14,16,23,28/8 (21/8學校周年匯演停課)		10:30-11:15	16	3歲 - 4.5歲	\$840	\$860		ABB3
ABB4		6	7,9,14,16,23,28/8 (21/8學校周年匯演停課)		11:30-12:15	16	5歲 - 7歲	\$840	\$860		ABB4

編號 Code	活動名稱 Course	時間 Time	星期 Day	會員 Member	非會員 Non Member	名額 Quota	資格 Age	導師 Instructor	
B1	Beginners	15:15-16:00	Fri (五)	\$600	\$620		Age 3 or above		
B3		16:00-16:45	Sat (六)						
B5	Pre - Primary	B5a	Fri (五)	\$630(1星期1堂) \$1,200(1星期2堂)	\$650(1星期1堂) \$1,220(1星期2堂)		Age 5 or above		
		B5b	Sat (六)						09:00-09:45
B6	Primary	B6a	Tue (二)	\$660(1星期1堂) \$1,230(1星期2堂)	\$680(1星期1堂) \$1,250(1星期2堂)		Age 6 or above		
		B6b	Sat (六)						16:45-17:45
B7	Grade 1	B7a	Tue (二)	\$690(1星期1堂) \$1,260(1星期2堂)	\$710(1星期1堂) \$1,280(1星期2堂)				
		B7b	Fri (五)						16:45-17:45
		B7c	Sat (六)						09:45-10:45
		B7d	Sun (日)						11:00-12:00
B8	Grade 2	16:00-17:00	Thu (四)	\$720(1星期1堂) \$1,290(1星期2堂)	\$740(1星期1堂) \$1,310(1星期2堂)				
		13:00-14:00	Sat (六)						
		12:00-13:00	Sun (日)						
B9	Grade 3	18:00-19:00	Tue (二)	\$750(1星期1堂) \$1,320(1星期2堂)	\$770(1星期1堂) \$1,340(1星期2堂)				
		14:00-15:00	Sat (六)						
		13:00-14:00	Sun (日)						
B10	Grade 4	15:00-16:00	Sat (六)	\$750(1星期1堂) \$1,320(1星期2堂)	\$770(1星期1堂) \$1,340(1星期2堂)				
		14:00-15:00	Sun (日)						
B11	Grade 5	17:00-18:00	Thu (四)	\$750(1星期1堂) \$1,320(1星期2堂)	\$770(1星期1堂) \$1,340(1星期2堂)				
		10:45-11:45	Sat (六)						
B12	Majors 1 - Inter Foundation	18:00-19:15	Thu (四)	\$880(1星期1堂) \$1,540(1星期2堂) \$2,080(1星期3堂)	\$900(1星期1堂) \$1,560(1星期2堂) \$2,100(1星期3堂)				
		17:45-19:00	Fri (五)						
		11:45-13:00	Sat (六)						
B13	Majors 2 - Intermediate	19:00-20:15	Tue (二)	\$880(1星期1堂) \$1,540(1星期2堂) \$2,080(1星期3堂)	\$900(1星期1堂) \$1,560(1星期2堂) \$2,100(1星期3堂)				
		19:00-20:15	Fri (五)						
		17:45-19:00	Sat (六)						
B14	Majors 3 - AF/A1	19:15-20:30	Thu (四)	\$880(1星期1堂) \$1,540(1星期2堂) \$2,080(1星期3堂)	\$900(1星期1堂) \$1,560(1星期2堂) \$2,100(1星期3堂)				
		19:00-20:15	Sat (六)						
		15:00-16:15	Sun (日)						

有關颱風或暴雨訊號懸掛時的注意事項，請參閱毛妹芭蕾舞學校發出之通告。  
 \* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準，此章程只作參考之用。  
 \* 請於報名前參閱訓練班注意事項。